

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Sleep is a very important aspect of life (Allison, n.d., “*Sleep Deprivation as a Tool in Military Interrogations*”). Demikian pernyataan dalam studi yang mempelajari efek dari deprivasi tidur. Pembahasan dari literatur menyatakan bahwa “1/3 bagian dari kehidupan kita, dihabiskan dengan tidur” (Wilson, & Nutt, 2008). Tidur dinilai sebagai pilar utama dalam usaha kita untuk menjaga kesehatan fisik dan juga mental (*Sleep Matters*, 2011).

Apakah sebenarnya tidur itu? Beberapa literatur menjabarkan perspektif lama mengenai tidur. Perspektif lama menjabarkan perilaku tidur sebagai saat tubuh mengalami kondisi tidak aktif (*Sleep Matters*, 2011: 15) mengambil kutipan dari perkataan Friedrich Nietzsche (dalam *Sleep matters*, 2011: 54-55) “*Sleeping is no mean art: for its sake one must stay awake all day.*” Beberapa penjabaran tersebut menunjukkan bahwa perspektif lama menilai tidur sebagai periode tidak aktifnya tubuh, dan tidak memiliki arti tertentu.

Berbeda dengan perspektif lama yang menyatakan tidur tidak memiliki fungsi apapun, perspektif modern menilai tidur sebagai suatu kondisi tubuh memasuki fase transisi dari terjaga ke menurunnya tingkat kesadaran (Chaplin, 2009: 468). Pada saat tidur tubuh tetap berfungsi seperti biasanya (*your guide to healthy sleep*, 2011: 04). Bukti dari tubuh tetap berfungsi seperti biasanya adalah proses otak kita yang menunjukkan beberapa gelombang yang membedakan tingkatan dalamnya tidur seseorang.

Sama seperti pernyataan pada paragraph pertama, Dr. Andrew McCulloch (2011) menyatakan “tidur merupakan perilaku yang sama pentingnya dengan makan, minum, dan bernafas.” Sifat dari perilaku-perilaku ini bersifat ‘Universal’ (Sleep, n.d.), karena tidur merupakan hal yang signifikan dari perilaku manusia. Oleh karena itu tidur memiliki nilai esensial untuk kesehatan fisik dan juga kesehatan mental.

Pertanyaan utama pada saat membahas topik kesehatan tidur adalah “berapa lama kita membutuhkan tidur” (Pinel, 2009). Dalam Wilson & Nutt (2008) dituliskan “Mayoritas orang dewasa menyatakan kebutuhan tidur yang ideal adalah selama 7-8 jam per hari.” Namun berdasarkan penulisan pada beberapa literatur menekankan pada kebutuhan tidur yang berbeda-beda berdasarkan perkembangan usianya. (lihat gambar 1.1.)

Gambar 1. 1.



Sumber :
NationalSleepFoundation.org

Pernyataan bahwa “tidur merupakan aspek terpenting dalam kehidupan”, dan “tidur merupakan proses yang penting untuk otak agar dapat berfungsi secara optimal” (2009). mengacu kepada proses rekuperasi pada saat kita tertidur. Tidur dikatakan memiliki fungsi sebagai pemulihan kondisi, *Your guide to healthy sleep* (2011) menjabarkan beberapa fungsi biologis yang dapat terpengaruh pada saat kita tertidur, yakni: (1) memori belajar dan mood, (2) Kesehatan jantung, (3) Hormon-hormon.

Proses pemulihan fungsi biologis pada saat tidur dapat terlihat pada saat tubuh memasuki tidur non-REM tahap 3. Pada tahap ini fungsi biologis tubuh berjalan dengan cukup pelan dan otot memasuki kondisi rileks (*your guide to healthy sleep*, 2011). Dalam *Sleep-wake Cycle* (2006) dijabarkan 4 tahap dalam tidur Non-REM, dan tahap ke-4 merupakan tahap tidur paling dalam.

Pada penelitian ini peneliti ingin melihat bagaimana perilaku tidur pada mahasiswa. Rata-rata usia mahasiswa adalah antara usia 18 hingga 29 tahun. Bila melihat gambar 1.1. kebutuhan tidur untuk mahasiswa memiliki durasi yang sesuai dengan pendapat mayoritas orang mengenai durasi tidur ideal yakni: 7 hingga 9 jam per hari.

Setiap orang membutuhkan waktu untuk tidur selama 7-8 jam. Namun pada kondisi senyatanya masih ada kelompok-kelompok orang yang kurang mendapatkan waktu tidur selama 7-8 jam. (lihat Gambar 1.2.)

Gambar 1. 2.

Durasi tidur yang didapatkan pada saat malam hari

Usually, how many hours sleep do you get at night?

	1942	1990	2001	2004	2013
	%	%	%	%	%
Five hours or less	3	14	16	14	14
Six hours	8	28	27	26	26
Seven hours	25	30	28	28	25
Eight hours	45	22	24	25	29
Nine hours or more	14	5	4	6	5
NET: Six hours or less	11	42	43	40	40
NET: Seven hours or more	84	57	56	59	59
Average hours per night	7.9	6.7	6.7	6.8	6.8

GALLUP

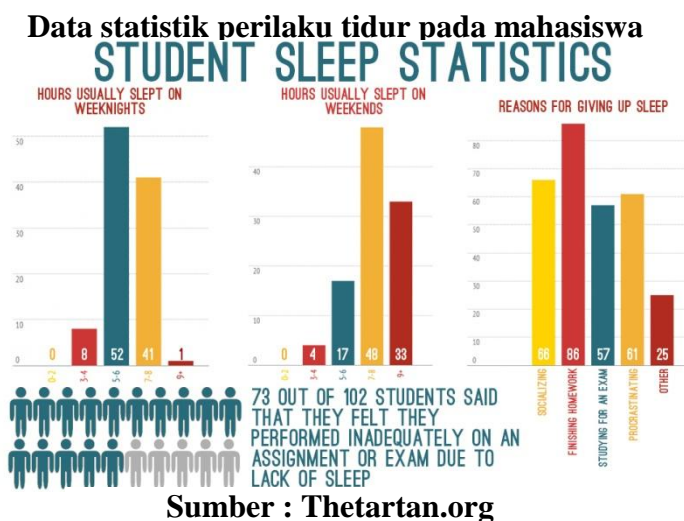
Sumber : Gallup.com

Melihat dari gambar 1.2. tampak bahwa ada kelompok masyarakat yang durasi tidur yang didapatkan kurang dari 7 hingga 9 jam, perbandingan dari gambar 1.1. dan Gambar 1.2. dapat dilihat durasi tidur yang paling minimal yang bisa didapatkan adalah selama 6 jam (hanya saja tidak disarankan untuk tidur minimalis).

Walaupun tidur memiliki nilai esensial untuk manusia, namun masih ada yang kurang bisa mendapatkan manfaat dari hal yang esensial ini. Dokter Iskandar Japardi (2002) menjabarkan “masalah atau gangguan tidur adalah salah satu masalah yang paling sering dikonsultasikan oleh pasien yang berkunjung di tempat praktek klinis.” Hasil poling yang pernah dilakukan oleh *National Sleep Foundation* (2011) menjabarkan “43% masyarakat usia 13 hingga 64 tahun menyatakan mengalami kesulitan tidur.”

Masalah kesehatan tidur pada mahasiswa pernah menjadi sorotan. Geneseo (2006) menyatakan bahwa “mahasiswa merupakan kelompok yang memiliki risiko mengalami tidur yang kurang dari waktu tidur yang optimal.” The tartan (2013) menjabarkan data statistic hasil survey yang menunjukkan perilaku tidur mahasiswa pada hari biasa dan akhir pekan; beserta 4 alasan utama yang mendasari perilaku tidurnya. (Gambar 1.3.)

Gambar 1. 3.



Dari (gambar 1.3.) hasil survey pada 102 mahasiswa penjabaran mengenai perilaku tidur mahasiswa pada hari-hari biasa sebagai berikut; 52 partisipan menyatakan dapat tidur selama 5-6 jam, dan 41 Partisipan menyatakan dapat tidur selama 7-8 jam. Sedangkan perilaku tidur pada akhir pekan; 48 Partisipan menyatakan dapat tidur selama 7-8 jam, dan 33 Partisipan menyatakan dapat tidur selama 9 jam atau lebih.

Studi yang dilakukan Brown University (2001) menunjukkan “18% mahasiswa dan 30% mahasiswi menyatakan mengalami insomnia selama 3 bulan terakhir”. Masalah kesehatan tidur yang paling dekat dengan kehidupan mahasiswa adalah masalah deprivasi tidur. Dikatakan paling dekat dengan kehidupan mahasiswa karena menurut pernyataan dari Austin (2007) mahasiswa dikenal dengan perilaku mereka yang secara sengaja membuat diri mereka deprivasi dari tidur.

Apakah deprivasi tidur itu? Berdasarkan perspektif *Better health channel* (2013) deprivasi tidur adalah kondisi yang muncul akibat kurangnya seseorang mendapatkan tidur yang berkualitas maupun tidur yang cukup dalam hal kuantitasnya. Austin (2007) meenjabarkan deprivasi tidur dikenal dengan nama lain yakni: *Delayed Sleep Phase Syndrome* (Sindroma fase tidur yang tertunda); Sindroma ini dapat diketahui dari perilaku mahasiswa yang secara sengaja mengurangi jam tidurnya demi mengatur tuntutan studi mereka, dan tuntutan sosial mereka.

Kondisi deprivasi tidur dijabarkan dalam *sleep-wake Cycle* (2006) disebabkan karena proses homeostasis tubuh tidak berjalan secara seharusnya. Wilson & nutt (2008) menjabarkan kondisi homeostasis meningkatkan proporsi jumlah kebutuhan tidur seseorang terjaga sejak waktu tidur terakhir. Jumlah maksimal seseorang tetap terjaga adalah hingga jam 11 malam, atau terjaga selama 16 jam. Dan pada saat seseorang mendapatkan jam tidur yang lebih singkat daripada yang biasa didapatkan atau selama 7-8 jam per hari. tubuh akan mengakumulasikan *Sleep Debt* utang tidur. apabila seseorang mendapatkan akumulasi hutang tidur cara mengatasinya adalah dengan mempercepat jam tidur atau memperdalam tingkat tidur.

Bess Austin (2007) menyatakan topik Deprivasi Tidur pada mahasiswa sebagai masalah yang cukup penting untuk diperhatikan. Pada penelitian “Deprivasi Tidur pada mahasiswa” (Austin, 2007) tujuan penelitian itu adalah untuk mencari tahu dampak dari deprivasi tidur yang dialami pada mahasiswa. Dan berikut hasil studinya: (Austin, 2007)

Masa menjadi mahasiswa merupakan masa-masa transisi. Kehidupannya penuh dengan kehidupan sosial, emosional, dan pengalaman pendidikan baru. Mahasiswa merupakan kelompok yang terkenal cenderung mengurangi jam tidurnya demi memenuhi tuntutan-tuntutan lain dalam kehidupan mereka. deprivasi tidur dikenal sebagai masalah yang umum. banyak orang dalam kelompok usia ini terus merasa abadi dan tidak terkalahkan sebagai remaja menengah. Namun mereka tidak mengerti dampak dari deprivasi tidur dapat berpengaruh pada kondisi psikologis mereka, kondisi fisik mereka, dan prestasi akademik mereka.

Dari cuplikan hasil penelitian di atas dapat diketahui perilaku mahasiswa yang lebih memilih untuk mengurangi jadwal tidurnya, demi mengejar tuntutan perkuliahan mereka, maupun tuntutan sosial; hanya saja mereka kurang mengerti dampak-dampak jangka panjangnya

Berdasarkan dari hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa fak. Psikologi mengenai topik deprivasi tidur, yang dilakukan pada tanggal 8 mei 2014 berikut cuplikan wawancara:

Bagaimana pola tidur yang biasa dilakukan? Aku biasa jam 3 baru bisa tidur paling lama aku bisa tidur jam 4 atau jam 5an. Pagi harinya pas waktu bangun tidur biasanya kalau ndak

ada mamaku aku bisa bangun jam 11 atau jam 10an, tapi kalau ada mamaku aku bisa bangun jam 6.

Apakah dengan pola tidur yang telah terbentuk mengganggu aktivitas? kalau ngomongin masalah mengganggu, ya 'ndak juga karena aku orangnya 'ndak bisa diam jadinya semakin banyak aku bergerak, aku nggak berasa ngantuk.

Mengapa membentuk pola tidur sedemikian? pada paginya aku ada kegiatan, kalau 'ndak kuliah aku juga ada kerjaan, jadi waktu untuk pribadiku sendiri sudah aku pake, dan waktu malamnya aku pake buat aku sendiri seperti nonton video, dengerin musik, baca buku, kadang aku juga lanjut kerja proposalku.

Dari cuplikan wawancara diatas, dapat dilihat bahwa pola tidur yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut berubah-ubah, namun pola tidurnya cenderung lebih larut, lebih dari jam 12 malam, faktor-faktor penyebabnya adalah adanya kebutuhan dari individu itu sendiri untuk memenuhi kebutuhan pribadinya untuk merilekskan diri setelah satu hari penuh melakukan kegiatan, atau kewajibannya sebagai seorang mahasiswa. Malam hari menjadi pelampiasan mahasiswa tersebut

Menurut beberapa literatur dan artikel, deprivasi tidur merupakan kondisi yang muncul akibat kurang tidur, namun bila dibandingkan dengan gambar 1.3., kondisi deprivasi tidur ini terjadi pada beberapa hari dalam satu minggu. Namun, pada akhir pekannya, masing-masing individu dapat melakukan "balas dendam", atau mengganti akumulasi hutang tidur yang didapatkan pada hari-hari sebelumnya.

Deprivasi tidur dapat terjadi pada dua kondisi yakni kondisi deprivasi absolut dan kondisi deprivasi relatif. dan Kasus yang paling banyak terjadi adalah kondisi deprivasi tidur yang relatif; hal ini dikarenakan perilaku tidur mahasiswa yang dinamis atau dapat berubah-ubah mengikuti tuntutan yang ada pada kehidupannya. Fenomena ini sesuai dengan hasil penelitian dari Bess Austin (2007). Banyak mahasiswa yang mengganti hutang tidurnya pada akhir pekan sesuai dengan deskripsi grafik kedua gambar 1.3., yang menunjukkan 48 partisipan menyatakan dapat tidur selama 7-8 jam, dan 33 partisipan menyatakan dapat tidur selama 9 jam atau lebih.

Pada penelitian ini, peneliti ingin mencari tahu perilaku tidur mahasiswa. Penelitian ini dilakukan untuk mencari tahu bagaimana intensitas deprivasi tidur beserta faktor-faktor penyebab dan dampaknya pada mahasiswa fakultas Psikologi di UNIKA Widya Mandala.

Peneliti melihat masalah mengenai deprivasi tidur pada mahasiswa menjadi hal yang penting untuk diteliti karena, masalah deprivasi tidur menjadi masalah yang umum terjadi pada mahasiswa, dengan tuntutan-tuntutan yang bisa mempengaruhi kesehatan seseorang khususnya kesehatan tidur seseorang.

Dari sumber artikel yang ditemukan peneliti (*College Students and Sleep*, 2007) apabila seseorang mengalami deprivasi tidur, dapat timbul beberapa masalah yang sering diutarakan dan beberapa gangguan tersebut dapat beragam mulai dari terganggunya kondisi emosi seseorang, meningkatnya kemungkinan untuk terjangkit penyakit, kurang tenaga/stamina, stress, marah-marah, kurang mampu untuk berkonsentrasi, dan kesulitan untuk menerima informasi baru. Dan pada mahasiswa

terganggunya tidur yang cukup, atau masalah deprivasi tidur ini dapat menyebabkan terganggunya masalah pada bidang akademiknya.

Alasan mengapa topik ini menjadi hal yang penting untuk diteliti khususnya pada mahasiswa, dikarenakan kebanyakan mahasiswa sudah terbiasa mengalami kurang tidur karena tuntutan-tuntutan. Banyak mahasiswa merasa bahwa kondisi deprivasi tidur adalah kondisi yang biasa-biasa saja. Pertanyaan peneliti adalah berapa banyak mahasiswa yang mengalami kondisi deprivasi tidur, dan apa saja penyebabnya.

1.2. Batasan Masalah

Penelitian ini merupakan penelitian dengan satu variabel, Penelitian ini difokuskan terhadap intensitas deprivasi tidur pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah mereka yang berada pada masa dewasa awal, dengan rentang usia 18-36 tahun dan merupakan mahasiswa yang termasuk dalam fakultas psikologi UNIKA widya mandala surabaya.

1.3. Rumusan Masalah

Masalah pada penelitian ini adalah bagaimana Gambaran intensitas deprivasi tidur pada mahasiswa jika ditinjau dari jenjang pendidikan yang sedang dijalani.

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian ini adalah menggambarkan secara deskriptif mengenai gambaran intensitas deprivasi tidur pada mahasiswa yang ada di Universitas Katolik Widya Mandala

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

1. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi wacana untuk membantu perkembangan teori ilmu psikologi khususnya psikologi klinis, pada kelas psikologi abnormal pada topik gangguan tidur yakni: deprivasi tidur, dan juga psikologi klinis terkait pada topik motivasi berperilaku

1.5.2. Manfaat Praktis

1. Bagi subjek

Hasil dari penelitian ini bisa menjadi informasi bagi mahasiswa mengenai gambaran deprivasi tidur yang kebanyakan pelakunya adalah mahasiswa, sehingga para mahasiswa dapat mengetahui apa saja yang dapat mempengaruhi perilaku tidur mahasiswa dan memberitahukan dampak-dampak yang muncul apabila ada mahasiswa yang mengalami deprivasi tidur.

2. Bagi peneliti

Hasil penelitian bisa menjadi acuan jurnal penelitian terbaru bagaimana perilaku tidur mahasiswa yang berdampak pada kondisi deprivasi tidur, dapat menjadi acuan untuk melanjutkan penelitian dengan topik kesehatan-kesehatan tidur.

3. Bagi Fakultas

Fakultas dapat memperoleh informasi mengenai mahasiswa yang cenderung mengalami deprivasi tidur dan alasan-alasan yang mempengaruhi, sehingga dapat memperhitungkan langkah-langkah yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan mental, fisik, sekaligus dengan performa akademik mahasiswanya.